

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA. “NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RÍO

Tesis en opción al título académico de máster en actividad física en la comunidad.

TÍTULO: Plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes entre 12 y 15 años del Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez.

AUTOR: Lic. Carlos Enrique López Ruizcalderón.

TUTOR: MsC. Carlos Alberto Morales Romero.

Pinar del Río 2011

“Año 53 de la Revolución”

Pensamiento

“En prever esta todo el arte de salvar”.

José Martí.



Dedicatoria

A mis hijos, mi pareja y familia que han brindado amor a mi vida, ya que han sido protectores y guías de todos mis triunfos, llegue a ustedes el logro de este trabajo.

A la Revolución y a Fidel que ha permitido ser un eslabón más en mi brillante carrera.

A mis compañeros de trabajo, amigos, profesores de la Facultad los cuales me ayudaron mucho y tendré presente toda mi vida.

Agradecimientos

Agradecer constituye un acto de reconocimiento, gratitud y respeto con aquellos que intervienen en el proceso de alcanzar un logro en la vida, por tanto la familia constituye el factor primordial con su apoyo sistemático, al amigo, al compañero de trabajo y a la revolución que me ha dotado de conocimientos y virtudes para ser un hombre de bien, mis hijos , al claustro de profesores que con honestidad y sinceridad me han conducido por el camino del saber y del conocimiento a mi Tutor que ha estado siempre atento y dispuesto para evacuar mis inquietudes y preocupaciones en el desarrollo del trabajo.

Resumen

Las características comunitarias de cada sector se hacen saber a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en práctica después en las diferentes vivencias. La intervención comunitaria se ha impuesto en nuestros días como una necesidad que influye en el desarrollo social. Los estudios acerca del empleo del tiempo libre ocupa un lugar significativo en las investigaciones comunitarias, la presente investigación está dirigida a resolver esta problemática en un grupo de adolescentes de 12 a 15 años del Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez, se utilizaron en todas las etapas investigativas diferentes métodos, destacándose los teóricos, empíricos, estadísticos y los de intervención comunitaria. Atendiendo a las crecientes necesidades recreativas de la población y en específico la de los adolescentes, el objetivo del trabajo está encaminado a estructurar un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre desde la comunidad, como un elemento importante en la formación de la personalidad del hombre, mostrando transformaciones en todos los aspectos del modo de vida y provocando cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas acerca de cómo emplearlo en otras actividades de su gustos y preferencias, cuestiones estas que se carece en la comunidad objeto de investigación lo cual provoca un grupo de manifestaciones de carácter negativo en los adolescentes de 12 a 15 años es por ello que se hace necesario implementar un plan de actividades físico-recreativas encaminadas a transformar aquellas conductas que son proclives para el buen desarrollo humano, inclinándonos hacia la ocupación del tiempo libre.

Tiempo Libre

Adolescentes

Actividades físico-recreativas

<u>ÍNDICE</u>	<u>Páginas</u>
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: La recreación en función del aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad.	
1.1.- Las actividades físicas recreativas	12
1.1.1- Las actividades físicas recreativas	14
1.1.2- Recreación física en el ámbito de circunscripción.	16
1.1.3- Manifestaciones de la recreación física.	18
1.1.4- La planificación del conjunto de actividades recreativas.	18
1.1.5- La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre.	23
1.2- El tiempo libre como parte del tiempo social.	25
1.2.1- El tiempo libre, una problemática social actual.	27
1.2.2- Presupuesto de tiempo y tiempo libre.	30
1.2.3- Beneficios en la práctica de las actividades físicas de tiempo libre.	31
1.3- Comunidad: concepto y clasificación.	33
1.4- Características y estructura del grupo de adolescentes motivo de investigación.	38
1.5- Conclusiones del capítulo I	43
CAPÍTULO II: Resultados de la aplicación de los instrumentos en la etapa de diagnóstico, las características de los adolescentes, el plan de actividades físico recreativa y su validación.	
2.1- Caracterización de la comunidad.	46
2.2- Resultados de la aplicación de los instrumentos en la etapa del diagnóstico.	46
2.2.1- Resultados de las observaciones	46
2.2.2- Resultados de la entrevista.	47
2.2.3- Resultados de la encuesta número 1.	48

2.2.4- Análisis del plan de actividades de la comunidad.	49
2.2.5- Estudio del presupuesto de tiempo libre.	50
2.3- Plan de actividades física recreativas.	50
2.3.1 Fundamentación de la metodología del plan de actividades recreativas.	50
2.3.2- Características del plan.	51
2.3.3- Principios en los que se sustenta el plan.	53
2.3.4- Objetivo general.	54
2.3.5- objetivos específicos.	54
2.3.6- Plan de actividades físicas – recreativas.	55
2.3.7- Descripción de las actividades	56
2.3.8- Orientaciones metodológicas para la aplicación del plan de actividades física-recreativas en los adolescentes.	63
2.4- Valoración teórica del plan de actividades.	64
2.5- Valoración práctica del plan de actividades.	66
2.5.1- Experimento. Resultado de los instrumentos.	66
2.5.2- Resultados de la observación.	66
2.5.3- Resultados de la encuesta.	67
2.6- Conclusiones parciales.	68
CONCLUSIONES.	69
RECOMENDACIONES.	70
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN.

La autonomía de la población a tener opciones, potenciar la socialización, la participación de los pobladores de las comunidades en actividades, a partir de una reflexión individual con sus diversos intereses e imposiciones teniendo presente, en este caso el tiempo libre, además de las características sociales de la comunidad escogida, las costumbres, la necesidad de buscar alternativas en correspondencia con el desarrollo económico actual para el aumento de la calidad de vida y el desarrollo multilateral de individuos sanos, nos lleva a nuestra investigación.

Con este trabajo se responde a la necesidad de buscar satisfacción a los intereses de los adolescentes de esta comunidad, que terminado su horario escolar demandan la acción física, en ambos sexos, haciendo realidad las demandas con la realización de actividades según las costumbres, lugar de residencia, composición de la flora, la fauna jugando un papel importante la participación de los activistas de la recreación que atienden esta comunidad, ofertando actividades netamente recreativas que produzcan satisfacción y un desarrollo multilateral. Se comprueba que con la realización actividades físico-recreativas la vida es más sana y saludable. Ayuda a aumentar la motivación, hay relación con el medio ambiente, mantiene tradiciones y estilos de cada comunidad, sirve de forma de superación, instruye, busca incentivos en la población teniendo en cuenta los gustos, intereses y necesidades, contribuyendo así a la formación moral e integral del individuo en la sociedad, creando valores de colectivismo, responsabilidad, amor al medio ambiente, a la cultura y a la patria.

El trabajo se realizó con el fin de desarrollar un plan de actividades que estuvieran en correspondencia con la edad estudiada.

Las actividades físicas recreativas manifestadas, constituyen una continuidad del proceso docente educativo, de ahí su importancia, para formar una generación saludable físicamente, así como multilateral y armónicamente, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad de tener un

carácter preventivo a algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, juegos prohibidos.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre el concepto de comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contactos que crean entre sí base de cohesión.

El hombre como ser social desde su nacimiento se apropia de los conocimientos, las habilidades, las costumbres, cualidades presentes en el medio social con el cual interactúa y se comunica, pero también se apropia de las formas motrices características de la cultura a que pertenece, la familia, los amigos, la institución estudiantil, los medios de comunicación los recursos disponibles, equipos, espacios y objetos que le muestran las formas y comportamiento de la fuerza y cómo influye en su desarrollo motor. Con las actividades recreativas, se facilita una vida saludable, no solo desde el punto de vista físico, sino además psicológico y cognoscitivo desarrollando habilidades y capacidades que proporcionan un mejor desenvolvimiento en la vida cotidiana a lo que se agrega motivación para la participación de los niños en dichas actividades recreativas utilizando los juegos que están acordes con las características de ese entorno, constituyendo una forma de organización apropiada para estimular la familia que tributa a un mejor estilo de vida y de esta manera educar a las actuales y venideras generaciones como constructoras conscientes y activas defensoras de la patria sobre la base de un desarrollo armónico y físico, por cuanto todas las actividades en ella contenidas, son apropiadas para fortalecer la salud y desarrollar las capacidades físicas y mentales y de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo. La problemática del Tiempo Libre y Recreación, constituye un desafío de

nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de esta en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en las diversas esferas de la recreación. La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de un modo diferente, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación. La práctica sistemática de actividades recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y social que demanda el adolescente para poderse desenvolverse en la vida. Relacionado con esto, M. Wroczynsky, citado por Petroski A.V (2001), plantea: “La educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa”. Por todos sus valores educativos, las actividades físico-recreativas tienen que ser consideradas como medio de trabajo fundamental en el tiempo libre, ya que especialmente en lo que concierne al trabajo con los adolescentes y su correcta utilización conlleva a una incidencia en la formación y desarrollo de los hábitos motores.

Con las actividades recreativas se tiene la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que la hacen sólidamente constructiva, logrando un mayor acercamiento a su ambiente, que provocará un mayor conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente, una mayor identificación y amor hacia la naturaleza. Como producto de todo ello se logrará una mejor calidad de vida en la persona. Según la declaración universal de los derechos humanos (Art.24 del 10 de diciembre de 1948) “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del

trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”. Teniendo en cuenta la recreación que se lleva a cabo en la ocupación del tiempo libre, a través de las diferentes actividades recreativas para el desarrollo de nuestros adolescentes, aún quedan algunas insuficiencias para llevarlas a cabo, por lo que el proyecto de intervención comunitaria para la ocupación del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada comunidad.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, motivo a llevar a cabo esta investigación, por lo que este tema responde a la línea investigativa de esta maestría. El Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez, es conocido como una zona socialmente que va resolviendo sus problemas los cuales fueron pasando de una generación a otra, una acción determinante la ha tenido la incorporación de actividades físico-recreativas de forma permanente, los factores de la comunidad en coordinación con el combinado deportivo ha realizado un trabajo estable y sistemático para educar a las nuevas generaciones.

El Combinado Deportivo en la que se enmarca este Consejo Popular cuenta actualmente como un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en la misma, que se deriva del programa estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en San Juan y Martínez. Al revisar el plan de actividades, que tienen planificado los activistas nos percatamos que estas carecían de calidad, muchas veces eran irrealizables y no tenían en cuenta los intereses de los adolescentes de la edad de 12 - 15 años, que terminaban su horario escolar y aún estaban en condiciones de seguir liberando energías. La realidad exige que exista una buena planificación partiendo de las posibilidades reales para un desarrollo óptimo de las actividades físico-recreativas, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades cada vez más creciente de la población. Las diferentes investigaciones realizadas, unido

a las vivencias y realidades cotidianas nos revelan insuficiencias en la oferta, organización y realización de actividades físico-recreativas, las cuales carecen, en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad.

En herramientas aplicadas como fueron entrevistas, encuestas y observaciones a actividades que realizan los moradores del lugar se corroboró que las ofertas recreativas y la participación en estas actividades son limitadas, por lo que han existido irregularidades que han provocado que los adolescentes, guíen su atención a otras actividades indebidas como es el consumo de bebidas alcohólicas, el aumento del tabaquismo, los juegos prohibidos. También se pudo estimar en las encuestas realizadas que los adolescentes no se sienten motivados con las actividades que se realizan en su radio de acción, por no tener variedad y porque no responden a sus intereses. Se constató además a través de la observación un débil trabajo por parte de los activistas, producto a su escasa experiencia en estas tareas, como planteaban los moradores anteriormente, primero se presentan muy pocas ofertas de actividades, segundo no hay variedad en ellas y como tercero poca gestión y propaganda por parte de los factores involucrados en la actividad, lo que limita una amplia movilización de la población para tal disfrute.

Al estudiar el presupuesto tiempo libre, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, los días entre semana, en cada uno de las actividades globales, llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (0,32 minutos), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela y las instalaciones culturales, sociales y deportivas), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte. La no existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, es comprensible en estas edades, donde aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un

considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 7 horas y 2 minutos.

Estas insuficiencias convierten al tiempo libre en uno de los problemas sociales de mayor trascendencia en el territorio, aflorando la necesidad de planificar, y llevar a vías diferentes actividades, a partir del aprovechamiento de los recursos con que se cuenta, en función de las necesidades e intereses de los habitantes del lugar. Las dificultades con las actividades recreativas, en sentido general, de la comunidad y en específico la dirigida a los adolescentes, derivó en el uso irracional del tiempo libre de estos.

Partiendo de los elementos anteriores, se formula el siguiente **PROBLEMA CIENTÍFICO**:

¿Cómo contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años del Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez?

OBJETO DE ESTUDIO.

El proceso de recreación física comunitaria.

CAMPO DE ACCIÓN.

El aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12-15) años.

OBJETIVO:

Elaborar un plan de actividades físico-recreativas que contribuya al aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes (12-15) años, del Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS.

- 1- ¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos existen sobre el aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes?
- 2- ¿Cuáles son los modos actuales de aprovechar el tiempo libre y los principales intereses físico-recreativos de los adolescentes de 12 - 15 años del Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez?
- 3- ¿Cómo estructurar un plan de actividades físico-recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años del Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez?
- 4- ¿Cuál es la efectividad del plan actividades físico–recreativas que contribuyan al aprovechamiento del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años del Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez?

TAREAS INVESTIGATIVAS.

1. Estudio y análisis de los antecedentes teóricos y metodológicos sobre el aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes.
2. Diagnóstico del aprovechamiento del tiempo libre y los principales intereses físico-recreativos de los adolescentes de 12-15 años del Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez.
3. Estructuración de un plan de actividades físico–recreativas que contribuyan al aprovechamiento del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de los

adolescentes de 12 -15 años del Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez.

4. Valoración de la efectividad del plan de actividades físico–recreativas que contribuyan al aprovechamiento del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años del Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez.

POBLACIÓN Y MUESTRA.

Los estudios fueron realizados en el Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez con una población de:




1. Población: Son los 98 adolescentes entre 12 y 15 años del Consejo Popular “Lagunilla” del municipio de San Juan y Martínez.
2. Tamaño de muestra: 32 adolescentes que representan el 32.6%, empleando el tipo de muestreo aleatorio simple, con la proporción de 1 en 3.

También fue tomada como muestra, para la aplicación de la entrevista a los factores vinculados al desarrollo de la recreación con la comunidad, son ellos:



- 1 Profesor de recreación.
- 1 Director de combinado deportivo.
- 1 Presidente de Consejo Popular.
- 3 Delegados de circunscripción.
- 4 Activistas.

MÉTODOS CIENTÍFICOS:

Métodos Teóricos.

-  **Histórico lógico:** Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los planes de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente planificación.
-  **Análisis-síntesis:** Para la determinación de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12-15 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.
-  **Inductivo-deductivo:** Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el plan de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12-15 años del Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez .

Métodos Empíricos.

-  **Observación:** Efectuada a 15 de las actividades organizadas por los factores de la comunidad en el período comprendido entre los meses de Febrero y Noviembre de 2010 con el propósito de corroborar los el comportamiento de los elementos relacionados con la realización de actividades recreativas organizadas en la comunidad objeto de estudio.
-  **Encuesta:** Aplicada a la muestra estudiada (32 adolescentes en edades de 12-15 años), con el objetivo de conocer sus opiniones en cuanto a, oferta, demanda, variedad, y realización de actividades físicas recreativas en el Consejo Popular, así como sus gustos y preferencias.

- ✚ **Consulta a especialistas:** Se utilizó para la valoración crítica de la propuesta del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre siendo 7 con más de 10 y 15 años de experiencia en la recreación física.
- ✚ **Entrevista:** Realizada a los factores vinculados al desarrollo de la recreación en el consejo popular motivo de estudio, con el objetivo de conocer sus opiniones relacionadas con la organización y realización de las actividades físicas recreativas en el lugar.
- ✚ **Experimento:** De tipo post experimental, donde se hace una comparación entre los resultados del diagnóstico inicial, y el diagnóstico final para determinar la utilidad del plan de actividades que se propone.
- ✚ **Medición:** Lo utilizamos para comparar la participación de los adolescentes en las actividades antes y después de aplicado el plan.
- ✚ **Trabajo con documentos:** Lo empleamos en la recopilación de información necesaria del desarrollo del trabajo, acerca de las orientaciones metodológicas dirigidas a las actividades físicas recreativas en la comunidad y también la práctica de deporte participativo.
- ✚ **Estudio de Presupuesto de Tiempo:** Fue realizado a partir de la información arrojada por Auto Registro de Actividades, aplicado a la muestra de 32 adolescentes, permitiendo analizar, el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

⇒ **Métodos Sociales y Técnicas Participativas.**

⇒ **Métodos de intervención comunitaria.** Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación de la nueva propuesta.

⇒ **Investigación – acción participativa:** En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes en edades de 12-15 años del Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez del municipio Pinar del Río, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

⇒ **Entrevista a informantes claves:** Se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masa activas de la comunidad, UJC, CDR, FMC y PCC.

▣ **Estadístico.**

□ **Estadística descriptiva:** Para realizar cualquier tipo de medición, organizarla, tabularla, hacer gráficos, tablas, bases de datos, hallar la media, el promedio.

□ **Estadística inferencial:** Para las pruebas que se aplican, se utilizó la dócima de diferencia de proporciones, para determinar la diferencia significativa entre los datos obtenidos en las observaciones realizadas después del plan de actividades.

El **aporte teórico** consiste en: Establecer los fundamentos teóricos a partir de los elementos existentes en el plan de recreación para los adolescentes, por la significación social que esto reviste en la comunidad, permitiendo ser generalizados a otras zonas, teniendo en cuenta las particularidades de las mismas.

La **significación práctica** está dada por la estructuración de un plan de actividades de recreación para los adolescentes de 12-15 años, que contribuya al desarrollo multilateral de estos, enfatizando en las capacidades físicas, espirituales y valores, acordes con la concepción de nuestra sociedad y específicamente en el entorno de esa comunidad.

CAPÍTULO I. LA RECACIÓN EN FUNCIÓN DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LA COMUNIDAD.

Con el objetivo de garantizar las bases sólidas para las argumentaciones y comprensión de todos aquellos elementos que en mayor o menor medida pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron utilizados los elementos más actuales extraídos de libros, folletos, de las cuales hablaremos a continuación.

1.1.- Las actividades físico-recreativas. Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico-deportivo-recreativo, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual. Bultler (2000) “refiere la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre, constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones”.

Al definir las actividades físico-recreativas, Martínez del Castillo (2006), acota que: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

No podemos olvidar que las prácticas físico-recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas. En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

Entonces podemos expresar dentro de esta línea de acotamiento del concepto que Recreación Física: es el conjunto actividades de contenido Físico-Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Para nosotros Recreación Física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la Recreación Física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (adolescente) para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

Preferencias: Es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses. Las preferencias en muchas ocasiones se

establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

Las necesidades: El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados, que se logran en este caso, mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc., estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

La planificación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

1.1.1- Recreación física en el Consejo Popular. El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa, en los Consejos Populares, los combinados deportivos, las cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física. En relación a la Recreación Física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las

necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el Consejo Popular.

□ **Objetivo general de la recreación física en la comunidad.**

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico-motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Principios de las actividades físico-recreativas.

- Debe ser realizada en tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa).
- El auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.
- Función educativa y auto educadora.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

Funciones de la recreación física en la comunidad.

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.

- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.
- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

1.1.2- Recreación física en el ámbito de circunscripción. El principio fundamental del trabajo en el Consejo Comunitario de Circunscripción es partir de los intereses y necesidades de la comunidad, para ello es esencial contar con un diagnóstico que permita detectar los principales problemas a solucionar, identificar las potencialidades y limitaciones existentes en el barrio y definir los responsables de las acciones que se deben enfrentar para transformar la realidad objetiva.

Para Aldo Pérez y otros autores “La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios,

como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades”. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

El sentido de pertenencia e identidad a la comunidad es principio esencial para el desarrollo de las actividades del Consejo Comunitario de Circunscripción, ya que sin el debido respeto a la diversidad de tradiciones, costumbres, hábitos, valores y mitos de los vecinos del barrio, no se alcanza la defensa y el arraigo a lo cotidiano. Este principio es básico para que lo histórico y lo cultural se asuma como propio y se defienda con amor y responsabilidad. Es el que desarrolla el sentimiento de aceptación incondicional de toda la cultura material y espiritual que identifica a la comunidad. Sin identidad no existe la comunidad.

El mismo autor habla del principio de la participación consciente y el papel activo de la comunidad, que es factor decisivo en la labor del Consejo Comunitario de Circunscripción, aquí se parte de la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y demás factores del barrio de la realidad cotidiana, de los problemas. Es la vía idónea para poder transformar la recreación en función del tiempo libre de los adolescentes, para esto, se requiere de motivación, voluntad y libertad para emprender los proyectos de cambio y transformación. De aquí la importancia que el Consejo Comunitario de Circunscripción trabaje para desarrollar la participación activa y consciente de los adolescentes de la comunidad en las acciones que constituyen intereses económicos, políticos, culturales, educacionales, de salud, recreativos, etc., a partir de que cada persona conozca sus valores y posibilidades reales para aportar al bienestar de la colectividad. En la conferencia mundial de desarrollo comunitario desarrollada en Ginebra en 1989 se denominó como “Sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar. En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar

donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos”.

1.1.3- Manifestaciones de la recreación física.

En la práctica de las actividades físicas y recreativas, el hombre en los distintos grupos de edades asume diferentes posturas, desde nuestro punto de vista y a los principios estudiados con relación a los que se plantean en la literatura, cualquier actividad y sus invariantes permiten al hombre desde su protagonismo asumirlas como actividades de entretenimiento, competitivas, juegos y prácticas sistemáticas; es decir que partiendo de estas posturas el hombre determina igualmente el volumen e intensidad de cada actividad (carreras de distancias largas, escalamiento), estas reflexiones entran en contradicción con especialistas de la recreación y en muchas ocasiones con las concepciones de los que dirigen el proceso a nivel local, que piensan que las actividades por ser recreativas son sinónimas de poco esfuerzo, de actividades modificadas con variantes, de un grupo de actividades seleccionadas y no se ubican por ejemplo que cualquier deporte por ejemplo, el Béisbol posee objetivos diferentes desde la Educación Física, Deporte y la Recreación y sigue siendo el mismo Béisbol aunque se practique en el terreno adecuado o diferente espacio.

Las manifestaciones agrupan una variedad de actividades recreativas físicas que pueden realizarse en el medio terrestre o en el medio acuático. Ejemplo de estas actividades tenemos el baloncesto, tiro, trotar, excursiones en el medio terrestre o la pesca deportiva, natación, ejercicios en el agua para la capacidad de resistencia, buceo, etc. que se desarrollan en el ambiente acuático.

1.1.4- La planificación de actividades recreativas.

La planificación y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

La planificación de actividades recreativas deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, medico, biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas. Considerando esto, se enfatiza que el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo, biosicosocial de cada grupo de edad, es la base para elaborar una programación recreativa educativa y eficiente, cuya esencia siempre será la opcionalidad, al ser ejecutado por las personas solo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.

Los principios dentro de este conjunto se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes.

Lo más importante es el participante, que en este caso es el adolescente, ya que en él debe estar centrada toda la atención.

La idea del diseño de esta presentación es realizarlo con los adolescentes por lo que queda claro que este plan de actividades sale de los instrumentos aplicados a partir de los gustos y preferencias de los mismos y así poder llevar de vuelta la misma basado en su participación en la comunidad por ellos mismos, por lo que el plan de actividades vuelve a los adolescente una vez confeccionado garantizando así una correcta recreación y aprovechamiento de su tiempo libre.

Por lo que se asume que un plan de actividades debe ser lo más abarcador posible como para que aborde un campo amplio de opciones para todos los adolescentes ampliando los intereses de los mismos y orientándolo a experiencias positivas que permitan desarrollar su cultura personal.

Las actividades deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se

constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Nuestra aspiración será la de propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo. A tono con esto, la distribución y utilización del tiempo, es la forma básica en la que el hombre manifiesta sus capacidades, y es el indicador más importante que caracteriza la actividad y desarrollo de su personalidad.

Según Pérez (2003), para el análisis de esta problemática, son utilizados los estudios de presupuestos de tiempo, los cuales permiten obtener información acerca de la distribución temporal de las actividades cotidianas de la población, y por lo tanto son, fuente de valiosas informaciones para los estudios de los servicios vinculados al tiempo libre. Al respecto de este planteamiento, se asume este estudio en nuestra investigación, pues a partir de él se valora la aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes, teniéndose en cuenta al elaborar la propuesta del plan de actividades recreativas a realizar a partir de los gustos, intereses, preferencias y necesidades.

Según el propio autor, las actividades que se planifiquen se dividen en diferentes etapas que son de obligatorio tratamiento para realizar un proyecto recreativo en la comunidad.

- Etapa de diagnóstico.

El diagnóstico, es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas, con el fin de comprenderlos. Este está basado en el principio de “comprender para resolver”. El diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad. Esto irá recorriendo un proceso ordenado de investigación desde los fenómenos quizás aislados hasta la esencia misma de las cosas. El diagnóstico se apoya en la teoría: En el proceso de diagnóstico juegan un papel importante los conocimientos teóricos sobre la realidad. La teoría, expresada en libros y documentos, nos da elementos para analizar e interpretar las informaciones y para ayudar a comprender el por qué de los problemas y

cómo ellos se ubican dentro de un contexto más amplio. En esta etapa no podemos obtener solamente información descriptiva, sino que también permite precisar las causas específicas de los fenómenos y procesos sociales, es decir, que se parte como principio de la complejidad del enfoque y de los objetivos particulares de esta etapa para la elaboración del plan, partiendo de los estudios de presupuesto de tiempo y el conocimiento de la estructura y el contenido del tiempo libre, para esto se estudia las necesidades, las motivaciones y los gustos, así como otros factores de tipo psicosocial, como los hábitos y las tradiciones, la valoración social y grupal de las actividades, la influencia de los diferentes grupos étnicos. Etapa determinación de objetivos: Los objetivos de una planificación de actividades física- recreativas pueden definirse como “los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos que se desean alcanzar dentro de un período determinado a través de la realización de determinadas acciones articuladas” (Ander – Eng, 2002). A menos que los objetivos estén muy claramente definidos, no es posible planificar un plan de actividades coherentemente estructuradas entre sí. Por esta razón definir y enunciar claramente los objetivos y metas es la condición esencial y básica para la elaboración de programas y proyectos. Planteábamos que para planificar hay que enunciar claramente los objetivos. Sin embargo, aun teniendo objetivos formulados de una manera concreta e inequívoca, estos pueden quedar en simples enunciados. Hay que establecer de una manera concreta y precisa cuanto se quiere hacer o alcanzar los objetivos propuestos, podemos plantear a partir de este análisis que los objetivos son expresión cualitativa de ciertos propósitos, por lo que el objetivo así definido, precisado en tiempo y lugar y con especificaciones, es lo que se denomina meta. Según Fuente: Ander – Eng, E. (2002) Entre el objetivo general y las metas, suelen darse objetivos específicos. Ahora bien, cada una de las metas debe estar asimilada, articulada al objetivo específico. .

Valorando esta etapa consideramos que la misma es determinante para llevar a cabo la realización de las actividades puesto que querer hacer y cómo hacer no bastan para proponer un objetivo sino que también hay que tener en cuenta cómo lograr que el

mismo sea viable que tenga pertinencia y que sea aceptado por los grupos sociales donde se va a realizar el plan de actividades física-recreativas. Por lo que tener concebido los objetivos del plan de actividades, permite seleccionar las actividades físicas recreativas que se ofertaran, considerando las necesidades e intereses. Un plan de actividades planificadas debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Todo plan de actividades debe someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una estructura del documento y se procederá a la aprobación, que es cuando estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse, estas actividades están planificadas dentro de los programas recreativos.

- Etapa de diseño, estructuración, instrumentación y aplicación del plan de actividades.

La instrumentación del plan de actividades implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los actividades y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado de realizar estas actividades, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de realización.

Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido de las actividades. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

— Interés de la población, gustos por el aire libre o por actividades bajo techo.

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales

Toda planificación de actividades es sometida a un ciclo de vida que todo programador o promotor debe identificar perfectamente bien, y que describimos a continuación:

- **Etapas de evaluación:** Debe buscar la participación activa, de todos los responsables de las distintas áreas de lo que se ha planificado. Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. La evaluación según Monserrat Colomer (citada por Cervantes, 2002) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

Podemos afirmar que la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las deficiencias y poder aplicar las medias y reajustes necesarios. Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de la planificación de actividades propuestas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de planificación de actividades recreativas.

1.1.5- La recreación como forma de utilización en el tiempo libre. La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de

forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la este valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general, más amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, Recreación es: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo-artística, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitiva, es que va a ser interesante analizar la principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano Harry. A. Overtrut plantea: “la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura

y socialización”. Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia a su plenitud y a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Pérez A. (2003), expresa: “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.

Otros autores plantean que “La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización”. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que el autor de esta investigación asume el criterio que la recreación más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

1.2- El tiempo libre como parte del tiempo social. El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico - natural. Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extra-laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra-laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?; ¿qué representa en sí?

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de éste fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio - psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

Podríamos afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ellos. Es por lo menos curioso que en algunos países o idiomas se hable de ocio (loisirs, leisure, láser) en tanto que en otros se hace referencia al tiempo libre (en eslavo, italiano, etc.).

Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad. Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la Filosofía.

1.2.1- El tiempo libre, una problemática social actual. La problemática del Tiempo Libre y la Recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin (1966), afirma: “Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones”.

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es: “Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico”, se puede optar por una de ellas.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como: “Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad”.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con

los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Por lo que analizando los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la recreación nos es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

En nuestro país las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen, como una necesidad indispensable, a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos, que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa o ser un factor fundamental,

ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índole, además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 2001).

Así, podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades física-recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación. O. G. Petrovich (2000), en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad”, consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

En este sentido, Marx (2001), atribuía al tiempo libre dos funciones básicas,” la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas”.

Atendiendo a estas funciones, el tiempo libre se nos presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo sino en cómo la emprende el individuo ya que es él quien la define según sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerado como recreativo.

1.2.2- Presupuesto de tiempo y tiempo libre. Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), “el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas”. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez son específicas en dependencia de su tipo. Este puede determinarse a través del auto - registro de actividades.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana una quincena un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc.,

debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) período de alta o baja del turismo variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos.

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo el cual implica un proceso de participación social.

1.2.3- Beneficios en la práctica de las actividades físicas de tiempo libre.

En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física.

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 2003).
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 2003)
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, or, 2004).
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas.

Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Foro mundial, Québec, 2005)

- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico-motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

Algunos ejemplos que ilustran la importancia de la actividad física de tiempo libre, se enuncian a continuación:

- Pasar un año más de vida estando sano, permitiría ahorrar, sólo en el estado New York – de 3000 a 5000 millones de dólares en gastos relacionados con la salud. (Cumbre Mundial sobre Educación Física, 1999).
- El deporte y las actividades de ocio representan en la Unión Europea un 1.5 % del producto social bruto. (Unión Europea, 1998.)

- En el Reino Unido hay más puestos de trabajo en las áreas de deporte y ocio que en la industria del automóvil, sectores de la pesca, agricultura y la industria alimenticia juntas. (UK Sports, 2001)

1.3- Comunidad, concepto y clasificación

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adolescentes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

Valorando esta definición vemos como el autor deja explicito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

Si analizamos la definición dada por los autores E. Sánchez y E. Wiendsefeld (2004) que plantean: que una comunidad se caracteriza por: -Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social. - Compartir intereses, sentimientos, creencias, actitudes. Residir en un territorio específico. Poseer un determinado grado de organización.

Y la definición de María Teresa Caballero Rivacoba (2004) en el libro Intervención Comunitaria, la comunidad se define como: “los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los intereses de sus vecinos, por lo que muestran sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas”. Vemos que para estos autores la comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus

objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica, o sean meramente de orden institucional. Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática sino que está sujeta a cambios como toda institución social. A partir de estas valoraciones asumimos el concepto de María Teresa Caballero Rivacoba, (2004) pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existiendo buenas relaciones interpersonales entre los vecinos, participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, así como defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se dividen por sus intereses y necesidades.

Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.

Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales-urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.

Municipios con baja densidad de población principalmente rural- urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal. Estos criterios son basándonos en los criterios del colectivo de autores cubanos, en selección de lecturas sobre sociología y trabajo social.

El trabajo comunitario tiene como objetivos centrales:

- Fortalecer la defensa de la Revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.
- Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.
- El desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

El ser humano como ser social desde su nacimiento se apropia de los conocimientos, las habilidades, costumbres, cualidades presentes en el medio social con el cual interactúa y se comunica y también las formas motrices propias, características de la cultura a que pertenece, la familia, los amigos, las instituciones estudiantiles, los medios de comunicación, los recursos disponibles, equipos, espacios, objetos, le muestra a los adolescentes la forma y comportamiento de la fuerza y cómo influye en su desarrollo motor.

El fraccionamiento, la clasificación, la esquematización extrema nos han llevado muchas veces a ver a un individuo vinculado con el movimiento deportivo, como un ser biológico, como un ser resistencia, o un ser velocidad o un ser fuerza, perdiendo de vista que somos todo eso y mucho más en la medida que nuestros sistemas neuromotrices son sensitivos, perceptivos y emotivos a la vez, es por ello que se debe reflexionar cada día más en este proceso pedagógico considerando.

Teniendo en cuenta criterios de autores como Alipio Sánchez, E. Wiendsefeld, María T. Caballero, Martín González y colectivo de autores cubanos, asumimos diferentes conceptos que abordamos a continuación.

Grupo: Es la piedra angular de la sociedad la cual es objeto de estudio, así el grupo es analizado desde fuera focalizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.

Grupo pequeño: Pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros, que tienen en cuenta la existencia de unos y otros, que tienen conciencia de cierto elemento común de importancia.

Grupo social: Es un número de individuos que se encuentran en interrelación social, verdadera, este número de individuos, tienen que tener una estabilidad creativa y determinadas relaciones de interrelación social con cierto grado de pertenencia entre ellos.

Hay determinadas relaciones que se hacen común en cuanto a pertenencia, determinado por los intereses del grupo, los motivos del grupo, actuar de cierto modo

revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo. Estas deben ser estables, deben tener intereses comunes, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.

Para su estudio existen dos tipos de grupos:

Grupos primarios: Son los que sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales, además son grupos pequeños y entre sus miembros se da el contacto directo y se les orienta con fines, mutuos o comunes. Ejemplo de ellos tenemos la pandilla y la familia.

Grupo secundario: Son los que tienen relaciones interpersonales, contractuales y sus miembros se comunican indirectamente, Ejemplo de ellos tenemos: las asociaciones profesionales, el estado.

Para que sea considerado un grupo se deben cumplir una serie de factores tanto externos como internos, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

Elementos externos: Son los que hacen referencia a los datos descriptivos del grupo, como por ejemplo:

Tamaño del grupo: En este el número de miembros condiciona la vida, así como las actividades que realiza, además en los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce y su número influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos. En los grupos muy numerosos se dificultan la realización de las tareas, así como la interrelación afectiva, son difíciles de concebir operando subgrupo con vida propia.

Edad de los miembros: Esta es importante a la hora de crear un grupo ya que nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.

Liga de reuniones: Es el lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que vamos a realizar, así como debe adecuarse la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.

Contexto del grupo: Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene en cuenta el contexto de cada miembro del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

Elementos internos: Son los que suponen aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento, dentro de ellos tenemos los siguientes:

El objetivo del grupo: Este se define como la meta o la finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad, el mismo puede ser común al conjunto de miembros que conforman el grupo, además tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.

Las normas del grupo: Esta ayuda a percibir lo adecuado y lo inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.

Cohesión del grupo: Es la capacidad para mantener unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos tenemos: que el grupo sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, consientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado, exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

Líderes del grupo: Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros, estos coordinan, dirigen el grupo, poseen una influencia especial, en el resto de los miembros, sus ideas son más seguidas, proponen y organizan la actividad con éxito, estos pueden ser de varios tipos.

1.4- Características y estructura del grupo de adolescentes motivo de Investigación.

La muestra escogida corresponde a 32 adolescentes representativos de las diferentes Circunscripciones que integran el Consejo Popular “Lagunilla”, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 15 años, predominando la raza negra; su desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

Este grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad. Manifiestan una gran independencia de sus padres, lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este. Estos adolescentes se relacionan con otros de comunidades aledañas. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento sanguíneo, aunque algunos son flemáticos.

Su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, tanto físicas, como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes. Un gran por ciento de las actividades que realizan es de organización individual (espontáneo). Es más adecuada la ejecución de ejercicios de actividad moderada con una duración relativamente prolongada en el trabajo muscular.

De acuerdo con las particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfofuncionales y psicológicas en este período en que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección en la clase de Educación Física y el Deporte Escolar para avanzar en el desarrollo de habilidades motrices y deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas de las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto ejercicio.

La práctica sistemática del ejercicio físico en la adolescencia, ejerce una influencia favorable sobre el desarrollo de diferentes cualidades volitivas de la personalidad.

En ellos se pueden observar otras particularidades anatomofisiológicas como son:

- ☐ Concluye el desarrollo del sistema nervioso central mejorando la actividad.
- ☐ Analítica sintética del cerebro.
- ☐ Continúa el proceso de osificación del esqueleto.
- ☐ Los músculos incrementan fuerza.
- ☐ Ritmo de crecimiento corporal lento.

Aumenta la masa encefálica, haciendo más compleja la estructura de la misma.

Propiciando un perfeccionamiento de los procesos de inhibición y excitación.

También existen características psicológicas (situación social del desarrollo).

Como son las condiciones externas e internas:

- Cambian en el carácter de actividad, estudio tanto en su contenido como en su forma.
- Aparecen otras actividades que se caracterizan por su tendencia social (artística, laboral, deportiva, recreativa, etc.). Lo que se realiza en grupo solucionando tareas prácticas.
- Las relaciones de los adolescentes con sus coetáneos, posibilitan la aparición de la relación íntimo personal, así como de camaradería, respeto y confianza entre ellos.
- Existen problemas de conflictos entre el adolescente y el adulto.

Esto ha llevado a algunos autores a considerar la existencia de una “moral autónoma” que se opone a la “moral adulta” provocando los conflictos generacionales.

- La familia representa un importante papel en el sistema de comunicación del adolescente, en función de su desarrollo como personalidad.

Adolescente y familia: La familia constituye el primer grupo al cual pertenece el ser humano y en ella se modelan los primeros sentimientos y vivencias e incorporan las principales pautas de comportamiento. Por lo tanto, es el hogar donde se dan las condiciones para que el adolescente se desarrolle como una persona madura y estable.

Área cognoscitiva:

Elevar el nivel cognoscitiva y a su vez propician su desarrollo.

Atención:

. Se hace cada vez más voluntaria y se perfecciona. Al aumentar las posibilidades físicas y psíquicas.

☐ Son capaces de controlar su atención.

Percepción:

☐ Son capaces de hacer un análisis detallado de un objeto o materia recibida.

Es así que este proceso cognoscitivo adquiere contenido y organización, favoreciendo el desarrollo de la observación.

☐ Distinguir las interconexiones más significativas de las dependencias de causa –efecto.

Memoria:

☐ El desarrollo de la memoria voluntaria se incrementa.

. Se plantea conscientemente el objetivo de fijar, conservar y producir el material de estudio.

☐ La memoria se encamina a intelectualizarse.

☐ Existe un nivel de dominio y productividad de recuerdo.

. Se desarrolla la memoria racional y la lógica verbal, aumentando el papel selectivo de los procesos de memorización.

Imaginación:

. Es productiva, refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con las ideas sociales y morales aceptadas, su idea permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

. Su imaginación reconstructiva y creadora continúa desarrollándose en función de las exigencias de la edad.

Pensamiento:

☐ El desarrollo intelectual se concretiza en el pensamiento teórico conceptual – reflexivo.

Área Motivacional –Afectiva –Volitiva:

Motivación: Los intereses cognoscitivos adquieren un desarrollo considerable y se van transformando gradualmente en intereses teóricos que servirán de base para la aparición de los intereses profesionales.

Emociones y Sentimientos:

El adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional, la cual es muestra de su sensibilidad afectiva.

Las vivencias emocionales son ricas, variadas, complejas y contradictorias con los adultos y con los coetáneos.

Aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual.

Hay predominancia de inestabilidad en las manifestaciones emocionales expresadas en la impulsividad y en los cambios de estados de ánimo.

Sus sentimientos se hacen cada vez más variados y profundos, apareciendo en particular los sentimientos cercanos.

Voluntad:

Las posibilidades cognoscitivas, la experiencia en la comunicación, la actitud autocrítica, las elevadas exigencias.

Aumenta la responsabilidad personal de sus propios actos, condiciona el desarrollo de la voluntad.

Son capaces por un fin y tratar de lograrlo a toda costa.

Llegar a desarrollar de manera significativa algunas cualidades volitivas valentía, como son: la valentía, independencia, la decisión y la iniciativa.

Puede ocurrir también algunos defectos de la voluntad que se manifiestan claramente por la falta de valentía, osadía y perseverancia, y la presencia de obstinación y negativismo.

Formaciones psicológicas de la personalidad:

- La formación central de la personalidad es el “ Sentimiento de Adultez ” o noción de sentirse adulto. Es una aspiración activa a ser y considerarse adulto, traducido en el afán de parecerse a los adultos extremadamente, de compararse en algunos aspectos de su vida y actividad, y de adquirir sus cualidades, actitudes, derechos y privilegios.
- Este se soluciona cuando el adulto y el adolescente establecen relaciones de colaboración y comunicación sobre la base del respeto, la confianza y la ayuda mutua.

Conciencia moral:

- La moral del adolescente no resulta todavía lo suficiente estable.
- El grupo influye en la formación de la opinión moral y de valoración que hace el adolescente de ella.

González Rey, F. (2004), en estudios realizados concluyo qué “los adolescentes destacan en su ideal cualidades generales. En esta etapa lo típico son los ideales concretizados y generalizados”. (51 p 143)

Bozhóvich, L. I. (2004), y sus seguidores, señalaron “que a partir del momento en que la opinión de los coetáneos se convierte en motivo esencial de conducta, se da la posibilidad en un proceso de transformación del grupo hacia formas superiores de crecimiento. Pero este cambio no se produce de manera espontánea, sino que depende del trabajo educativo del maestro en la organización social del grupo, de manera indirecta, apoyándose en los propios adolescentes (sin presiones) para que no se produzca el formalismo moral, muy peligroso y dañino en el desarrollo de la personalidad”. (51 P.144)

1.5- Conclusiones del capítulo I

En este capítulo se estableció el marco teórico metodológico que sirve de base para este trabajo, para ello se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, aprovechamiento del tiempo libre, actividades físico-recreativas, grupo pequeño, comunidad, características de los adolescentes y otros.

La determinación de los fundamentos teóricos metodológicos nos permitirá estructurar un plan de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes del Consejo Popular “Lagunilla”.

En el estudio de este problema se comprobó que en la actualidad existen diferentes obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr una adecuada integración entre los diferentes factores que interactúan en la comunidad.

CAPÍTULO II: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS. FUNDAMENTACIÓN Y PROPUESTA DE UN PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ADOLESCENTES DE 12-15 AÑOS.

En este capítulo se muestran las características de la comunidad, los resultados de la aplicación de los instrumentos en la etapa de diagnóstico, las características y estructura del grupo de adolescentes motivo de investigación, conjuntamente con el plan de actividades físico-recreativas y su validación.

Se realizó un estudio exploratorio inicial aplicando diferentes instrumentos, una vez seleccionado el universo y la muestra, se visitaron los jóvenes con los que se iba a trabajar, realizándoseles encuestas que permitieron hacer un diagnóstico inicial sobre la problemática actual de la práctica de actividades físico-recreativas en jóvenes de esta edades si practicaban o no actividades físico-recreativas, así como su motivación por este tipo de actividades, se indagó sobre los deportes o actividades recreativas preferidas por los jóvenes, y su criterio sobre el apoyo de las instituciones comunitarias a la práctica de actividades físico-recreativas en la comunidad. Se hizo un análisis sobre la relación existente entre el grado de motivación de los jóvenes y su criterio valorativo sobre el apoyo que reciben de los factores comunitarios para desarrollar actividades físico-recreativas en el marco comunitario. Se tuvieron presentes los aspectos bioéticos, dando cumplimiento al principio de Autonomía e Integridad que se establece en el Código Internacional de Bioética para la investigación en humanos siguiendo además las normas establecidas de protección a los encuestados. Los datos se registraron en la encuesta de recolección de datos.

2.1- Caracterización de la comunidad.

A través de una revisión documental realizada con el apoyo del presidente del Consejo Popular y otros factores llegamos a conocer las características actuales de la comunidad que se pretende investigar. El Consejo Popular “Lagunilla” es una zona rural que tiene una extensión territorial de 100 Km. cuadrados, limita al sur con el Consejo Popular Urbano, al norte con el Consejo Popular Minas, al este con el Consejo Popular Capital y al oeste con el Consejo Popular Río San Juan. Tiene una población de 2163 habitantes, la actividad fundamental es la producción tabacalera, así como viandas, granos y hortalizas, cuenta con 3 escuelas, 3 consultorios del médico de la familia, 1 sector de la P.N.R., 5 bodegas, 1 unidad de la gastronomía, 3 Cooperativas de Créditos y Servicios (C.C.S.), 1 Cooperativa de Producción Agropecuaria (C.P.A.) , 3 talleres de escogidas, 1 unidad del Sector Campesino, tiene un total de 739 viviendas, de estas 6 son de mampostería y placa, 192 son de mampostería y zinc, fibras o canalón, en derrumbe total hay 84, 100 están malas y 95 regular. Es un consejo rural formado por 6 circunscripciones en las que funcionan 36 C.D.R. y 5 bloques con 14 delegaciones de la F.M.C. En cuanto al nivel de escolaridad, la población va alcanzando cada vez niveles superiores con los programas puestos en práctica por la Revolución, como por ejemplo la Cátedra del Adulto Mayor, la Universalización Municipal, Cursos de Habilitados y otros. Otros de los indicadores están relacionado con las tradiciones culturales e ideológicas, políticas y religiosas que en los pobladores de esta zona han ido sufriendo cambios favorables, se asiste a las actividades políticas, se participa en la semana de la cultura, así como la tradición del municipio de participar en el día de la Dignidad Sanjuanera.

La realidad exige una buena planificación, para lograr el desarrollo óptimo de las actividades físico-recreativas, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades de salud y bienestar, cada vez más crecientes en la población.

Levantamiento de las áreas e instalaciones deportivas.

- 1 cancha de fútbol
- 1 estadio de pelota
- 1 cancha de voleibol

Todas estas instalaciones son rústicas que no cuenta con las medidas oficiales pero tienen condiciones para realizar en ellas actividades deportivas recreativas.

Levantamiento de la fuerza técnica.

- 1 profesor de recreación cursando el 5to año de la licenciatura en Cultura Física.
- 1 profesor de cultura física cursando el 4to año de la licenciatura en Cultura Física.
- 4 activistas.

Establecimiento de convenios de trabajo con los organismos e instituciones.

- Organización de Pioneros José Martí (O.P.J.M.).
- Comité de Defensa de la Revolución (C.D.R.).
- Unión de Jóvenes Comunistas (U.J.C.).
- Cultura y otras instituciones.

2.2 Resultados de la aplicación de los instrumentos en la etapa de diagnóstico inicial.

2.2.1 Resultados de las Observaciones. Después de aplicar la observación (**Anexo No. 1**) a 15 actividades organizadas para los adolescentes en el Consejo Popular, se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como 1 Festival Recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo popular de fútbol (con participación limitada, pues participa solo un equipo del Consejo Popular) y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero. Excepto dos de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en

la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Se apreció además, como se refleja en la **tabla No.1**, que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los adolescentes, fue de regular, aflorando que la mayoría de las áreas, son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

2.2.2 Resultados de la Entrevista.

La entrevista (**Anexo No.2**), realizada a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en el Consejo Popular, arrojó información complementaria relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas en la comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como (**tabla # 2**):

Aun existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de los mismos, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas.

- No se domina las actividades de recreación existente, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.
- No se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, siendo insuficiente la divulgación por parte de los promotores y activistas del área.

- Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades, a la hora de planificarlas tienen en cuenta fundamentalmente la conmemoración de fechas históricas.
- Se determinó que el grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta comunidad son los adolescentes ya que son los que mayor insatisfacción manifiestan con relación a los espacios para canalizar sus necesidades y preferencias recreativas.
- De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

2.2.3 Resultados de la Encuesta No. 1.

De los 32 adolescentes a los que se les aplicó la Encuesta No.1 (**Anexo No. 3**), solo el 18% de ellos conocen las actividades que se organizan u ofertan en el Consejo Popular (**tabla # 3**), lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas.

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan: los Festivales Recreativos (71.8%), los juegos de mesa (53.1%) y los torneos deportivos (31.2%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la **Tabla # 4**.

La participación en las actividades ofertadas es baja, siendo los Festivales Deportivo Recreativos los de mejor comportamiento. En la frecuencia de participación, resaltan la Mensual, en los Festivales Recreativos y la semanal de los Torneos Deportivos Populares y Juegos de Mesa, respectivamente.

Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos populares (80%), competencias mini fútbol (53.1%), juegos tradicionales (78.1%) y planes de la calle (65.6). (**Tabla No.5**). Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales e históricas.

De forma general se puede notar que entre los gustos se combinan las actividades pasivas con las activas.

En resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la planificación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los adolescentes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

2.2.4 Análisis del plan de actividades de la comunidad.

El combinado deportivo en la que se enmarca este Consejo Popular cuenta actualmente como un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en la misma, el cual se deriva del programa estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en San Juan y Martínez. Partiendo de este plan de actividades que no se adecua a las características de la comunidad, contando además con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus desaciertos en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos de este proyecto integrador son muy generales, así como las actividades que en él se muestran, de las que algunas no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes. Partiendo del análisis del plan de actividades se denota una planificación con un carácter

general, pero queda en duda la concreción en la práctica de las mismas, pues no se desglosan estas actividades y no aparecen las formas en que se concretarán. Además, no están diferenciadas acorde a los diferentes grupos etéreos, atendiendo a sus preferencias y sus necesidades.

2.2.5 Estudio del presupuesto de tiempo libre. El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, los días entre semana, en cada uno de las actividades globales, tal y como se puede apreciar en la **tabla 6, del anexo 4**. Aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (0,32 minutos), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela y las instalaciones culturales, sociales y deportivas), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte. La no existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, es comprensible en estas edades, donde aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 7 horas, 2 minutos.

2.3 Plan de actividades físico-recreativas.

Nuestro plan de actividades tiene por título: “**Por una adolescencia sana y feliz**”.

2.3.1 Fundamentación de la metodología del plan de actividades recreativas.

El plan consiste en poner en función un grupo de manifestaciones recreativas donde la población adolescente disfrute de las ofertas recreativas, deportivas y culturales, sobre todo el tiempo más necesario, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación del plan ningún grupo etéreo por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se planifiquen.

La preparación general integral del personal técnico de recreación es una necesidad de nuestro proyecto en práctica, pues de sus resultados depende en gran medida que se perfeccione la calidad de la dirección y organización científica del trabajo de actividades recreativas que se desarrolla en la comunidad perteneciente al Consejo Popular “Lagunilla”.

Los técnicos de recreación ocupan un lugar importante dentro de los recursos humanos con que cuenta nuestra institución para garantizar una atención integral de calidad en las actividades a realizar con nuestros adolescentes, es por ellos que resulta necesario elevar su preparación.

Su implementación se hace con el propósito del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes del Consejo Popular “Lagunilla” las edades objeto de análisis, logrando con esto la inserción en actividades de carácter social de participación masiva, favoreciendo además a la cultura comunitaria.

La misma se fundamenta desde las características del plan de actividades y de los valores a fomentar en los adolescentes.

2.3.2 Características del plan.

El trabajo aborda una temática dirigida a las ofertas de actividades físico-recreativas para que los adolescentes cuenten con otra herramienta para aprovechar correctamente su tiempo libre, en la cual tuvimos en cuenta sus gustos y preferencias. La misma está basada sobre los fundamentos teóricos expuestos en el capítulo # 1 y partiendo de las teorías de Aldo Pérez, Pablo Waichman, Jofre Dumazedier, las cuales el autor asume para plantear que es:

- ❖ **Pedagógica y desarrolladora**: Se realiza a partir de la orientación y la realización de las actividades, con el fin de que los adolescentes puedan seleccionar en ellas las que vayan a ejecutar y así desarrollar habilidades para que logren su desarrollo físico. Además estamos poniendo al servicio de la

comunidad una vía para desarrollar valores en los adolescentes, pues ellos se sentirán siempre apoyados.

- ❖ **Dialéctica:** El plan de actividades contienen en si una relación que está propiciada por el hecho de derivarse de una misma disciplina, el Bádminton, además los distintos juegos por separado utilizan como base elementos técnicos propios del deporte.
- ❖ **Demostrativa y participativa:** Porque los adolescentes observan la explicación y demostración por parte del activista o del promotor sobre cómo se va a desarrollar cada actividad según sus características. Se considera participativa porque los adolescentes son los que llevan a cabo todas las actividades que se vayan a realizar.

El plan se apoya también en otras 2 características fundamentales:

- ♦ **Flexibilidad:** Posibilidad de cambiar los medios o vías de solución cuando estos resultan inadecuados y encontrar nuevos caminos. Apreciar las transformaciones que exige un planteamiento nuevo del problema.

Es una cualidad física, básica, junto con la resistencia, fuerza, es una movilidad articular, elasticidad y extensibilidad muscular se entiende flexibilidad al desplazamiento en el punto dado por una carga unitaria. Se define como el rango absoluto del movimiento en una articulación.

Esta característica permite que las actividades del plan vayan interactuando y que varíen en dependencia de los gustos y las necesidades de los adolescentes, permitiendo que otras actividades no propuestas dentro del plan sean aceptadas. Estos adolescentes una vez aplicado estas actividades se sintieron más flexibles ante cualquier tarea a desarrollar ya que se tuvo en cuenta las características de dicho grupo gustos y

preferencia de ellos a la hora de planificarlas se vio el interés por parte de ellos y la disponibilidad de realizar cualquier actividad dentro y fuera del grupo.

- ♦ **Realización personal:** Estas actividades están previstas para permitir a los adolescentes su realización desde el punto de vista social permitiéndole una interacción con la familia y el contexto en el que él se desarrolla. Elevando su personalidad, a través de las actividades recreativas se sienten realizados de poder ejecutar actividades y tareas que le asignan dentro y fuera del grupo, eleva la cultura y educación de los mismos por lo que le permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

También se tuvo en cuenta ciertas **regularidades** como:

- ♦ **El carácter pre deportivo de las actividades:** Está dado en que las actividades que se ofertan contienen elementos técnicos de varios deportes.
- ♦ **Desarrollo lúdico:** Se pone de manifiesto en el carácter de juego que se le atribuye a las actividades programadas, además de fomentar valores como la laboriosidad, colectivismo, cooperación, perseverancia.
- ♦ **Adquirir conocimientos:** De elementos técnicos de los deportes que se proponen.
- ♦ **Conciencia y actividad:** Al realizar las actividades de manera consciente, sabiendo el por qué las están realizando.

2.3.3 Principios en los que se sustenta el plan.

El plan de actividades recreativas se sustenta en tres principios fundamentales, que le permiten una fundamentación científica a la misma. Estos son:

1. Unidad de la actividad y la comunicación.

2. Unidad de lo afectivo y lo cognitivo.

3. Carácter desarrollador.

El principio de la **comunicación y la actividad**, base para lograr una buena comprensión entre promotores y adolescentes, así como entre todos los que participan en la realización del plan donde se deben interrelacionar sobre la base de objetivos comunes y con la orientación adecuada por parte de los promotores de recreación hacia las actividades recreativas.

El principio de **la relación de lo afectivo y lo cognitivo** también tiene una especial significación ya que a partir de él se logra una relación adecuada y emocional para la discusión y análisis de situaciones que implican un conocimiento, pero también otras relacionadas con el contexto, con las experiencias y vivencias de todos los sujetos participantes, lo que puede generar emociones positivas y puntos de vista que enriquecen el propio trabajo.

Carácter desarrollador: Centra la atención en las características de los practicantes y del entorno en que se desenvuelven, donde a partir de la preparación individual y grupal de los miembros, exprese la capacidad para integrarse a un mejor nivel.

2.3.4 Objetivo general: Crear una cultura comunitaria a través de un plan de actividades físico-recreativas donde los adolescentes gocen del disfrute de las mismas en su tiempo libre, encaminadas a elevar su autoestima.

2.3.5 Objetivos específicos:

1. Lograr una atención integral a los adolescentes de 12 - 15 años, incrementando la participación de los mismos en las actividades recreativas planificadas para su tiempo libre.

2. Diversificar la práctica de las actividades recreativas de tiempo libre, con relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que se asume por los participantes en el Consejo Popular.
3. Lograr que en el Consejo Popular se haga una buena planificación de las actividades para el tiempo libre de los adolescentes atendiendo sus gustos y preferencias.

2.3.6 Plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes entre 12 y 15 años de Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan Y Martínez.

El plan está compuesto por siete actividades con variadas estructuras cada una de ellas, todas poseen objetivo, organización, desarrollo, medios y reglas, poniéndose en práctica todos los días excepto los lunes en diferentes áreas del Consejo Popular fundamentalmente en el horario de la tarde.

Nº	Actividades	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Maratón Popular	Área	X			Mensual
2	Encuentros de juegos pre-deportivos	Área		X		Semanal
3	Festivales Recreativos	Área	X			Semanal
4	Actividades de juegos tradicionales	Área		X		Semanal
5	Actividades culturales-recreativas	Área		X	X	Semanal
6	Plan de la calle	Área	X			Quincenal
7	Juegos de mesa	Área	X	X	X	Semanal

2.3.7 Descripción de las actividades

Actividad No.1. Maratones Populares.

Objetivo: Promover la preparación física general de los adolescentes y elevar el espíritu de colectivismo, competitivo y volitivo.

Organización: El trazado del recorrido es dentro del área del Consejo Popular y se tiene en cuenta las características de la misma hasta 5 kilómetros, fijando varios puntos por los cuales deben pasar obligatoriamente.

Desarrollo: Se debe realizar corriendo, pero se puede caminar, lo importante es llegar a la meta pasando por todos los puntos.

Reglas: No deben salirse de los límites señalados, siempre llegar a la meta.

Materiales: Silbato, tarjetas de identificación y una cinta para la meta

Actividad No.2. Encuentros de juegos pre-deportivos.

Objetivo: Competir fraternalmente contribuyendo a la formación moral y al desarrollo de cualidades con el colectivismo y la responsabilidad.

Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica de algunos elementos del reglamento deportivo de cada deporte combinando con la forma recreativa, se seleccionan los equipos de acuerdo a las características de la zona siempre representado por un director.

Propuestas de juegos pre – deportivos a utilizar.

A-Voleibol para todos.

Materiales: Balones y terreno de Voleibol, net o sogá.

Organización: Se ubicarán en dúos, tríos, cuartetos hasta 6 por afinidad, los equipos pueden ser mixtos y teniendo por medio de los dos equipos la net, sogá u otro medio que divida ambas canchas.

Desarrollo: Se trata de lanzar el balón con el puño al campo del rival, pasándolo por encima de la cuerda, rebotando primero en el campo propio, se puede golpear el balón desde cualquier lugar del área de cada equipo.

Reglas:

- No se puede dar 2 golpes el mismo jugador.
- No se debe golpear más de tres veces en el mismo campo.
- Es largo si el balón se sale de los límites marcados.
- Se jugarán tres tiempos de 15 tantos.

B-Pelota a mano.

Materiales: Pelota de goma, terreno.

Organización: Se formarán los equipos con igual número de jugadores. Se puede utilizar un patio o cualquier terreno, se marcarán las líneas y se señalarán las bases. Se rifará el equipo que comienza a batear.

Desarrollo: Se realizará normalmente como todo juego de pelota, lo único que se bateará con la mano y se jugará a 5 entradas.

Reglas: Las mismas del juego de pelota.

C-Fútbol 7

Materiales: Pelota de fútbol, terreno y 2 puertas.

Organización: Se formarán los equipos con igual número de jugadores (7). Se puede utilizar un patio o cualquier terreno, se marcarán las líneas y se colocarán las puertas.

Desarrollo: Se realizará normalmente como todo juego de fútbol.

Reglas: -Se jugarán 2 tiempos de 15 minutos.

. -El terreno tendrá un límite de 20 por 25 metros.

Actividad No 3: Festivales recreativos.

Objetivo: Lograr mayor participación de la población tanto activa como pasiva y que los mismos puedan ejecutarse en diversas áreas de la localidad de manera simultánea según los gustos y preferencias de los adolescentes.

Desarrollo de la actividad: Debe de establecer de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo, se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

a)-Fútbol contra el círculo:

Materiales: Balón de fútbol.

Organización: Los jugadores se toman de la mano y forman un círculo de mayor amplitud posible, un jugador designado se coloca con el balón en el centro, es el goleador.

Desarrollo: El goleador trata de lanzar el balón fuera del círculo con el pie, de modo que pase entre los jugadores por cualquier sitio debajo de la cadena que forman estos, los del círculo tratarán de rechazarla con los pies nunca con las manos.

Reglas:

- No se podrá lanzar el balón fuera del círculo.
- No se puede lanzar el balón con las manos.

b)-Quiquimbol.

Materiales: Un balón de fútbol o pelota mediana o grande.

Organización: Se forman dos equipos de ambos sexos, se marca un terreno de béisbol y se ubican igual que en el juego de béisbol.

Desarrollo: A la orden del profesor el lanzador envía rodando el balón hasta el home, el que está al bate golpeará con el pie y tratará de llegar a primera, en dependencia a donde llegue el balón ocupará las bases en, hit, dobles, triples o jonrón, los out se producen como en el béisbol.

Reglas:

- Los tiros a las bases serán con las manos.
- Cuando el equipo a la defensiva logra hacer 3 out pasa a la ofensiva.
- Gana el equipo que más carreras acumule al finalizar el juego.
- No se admiten robos de base.

c)-Trasladando la pelota:

Materiales: Un balón de aire.

Organización: Se ubicarán dos o más equipos formados en parejas detrás de la línea de salida con un balón entre la cabeza de ambos sin agarrarlas con las manos.

Desarrollo: A la señal la primera pareja sale tomados de la mano, sosteniendo la pelota con la presión que ejerce con la cabeza por ambos lados se trasladan hasta el final donde espera la otra pareja y así sucesivamente.

Reglas:

- Si se cae el balón se debe parar y continuar por ese mismo lugar.
- Gana el equipo que más rápido realiza el recorrido.

d)-Tracción de la soga:

Materiales: Soga de 15 metros.

Organización: Se trazará una línea en el terreno, cada equipo formado por la misma cantidad de integrantes sujeta la soga por cada uno de sus extremos, en el centro de la soga se colocará una cinta o cordel de color llamativo, esta debe caer sobre la línea central que se trazó en el suelo marcando el justo medio de los 15 m de la soga.

Desarrollo: A la señal, ambos equipos comenzaran a tirar de la soga, tratando que el equipo contrario sobrepase la línea trazada en su lado.

Reglas: El primero que logre sobrepasar al contrario dos veces será el ganador de la competencia.

Actividad No. 4: Festival de actividades tradicionales.

Objetivo: Contribuir a la formación moral y conocimiento del folklor de nuestra cultura e idiosincrasia.

Desarrollo: Consiste en que cada adolescente manifieste su motivación de cada actividad que más le guste, esto se hace con un carácter espontáneo pero si inclinado a la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia. (Juegos tradicionales).

Debe tenerse en cuenta determinadas consideraciones organizativas por la complejidad de los juegos que se proponen y los medios para el desarrollo de los mismos.

Estos juegos no se desarrollaran simultáneamente, se irán intercalando en las diferentes actividades para mantener el nivel de motivación en los adolescentes.

Ensarte de la argolla: Este juego se realizará a caballo y este irá corriendo, el participante intentará en dos oportunidades de ensartar una argolla pequeña (de alambre, de plástico o madera), con un diámetro aproximadamente de 4 centímetros que se encuentra a 10 metros de la salida. El que logre ensartarla será el ganador.

Variante: puede competirse en equipos, el equipo que más participantes logre ensartar la argolla será el ganador.

Reglas: El reglamento para este tipo de actividad parte de las que oficialicen los propios participantes, haciendo énfasis en aquellas reglas que son tradicionales para el juego.

Competencias en yaguas: esta competencia tiene gran aceptación en los adolescentes, muestran sus habilidades en la conducción de las yaguas. Ganará el que llegue primero a la meta. Se desarrollará en un lugar donde el terreno tiene pendientes.

Variante: puede realizarse individual, en parejas o por equipos.

Reglas: No chocar al contrario, no salirse del camino.

Palo ensebado: consiste en que se colocara un poste de 3 metros de altura, que dé seguridad de firmeza; se cubrirá de grasa y en el extremo superior se ubicará una banderita, fácil de soltar. Se hará eliminatoria hasta que solo quede un ganador.

Reglas: El participante deberá trepar sin ayuda de nada ni nadie, hasta lograr alcanzar la banderita.

Lidias de Gallos: Consiste en pelear 2 gallos sin espuelas o con ellas tapadas en un tiempo predeterminado por los participantes.

Variante: Se puede realizar individual o en equipos.

Reglas: El reglamento para este tipo de actividad parte de las que oficialicen los propios participantes, haciendo énfasis en aquellas reglas que son tradicionales para el juego.

Actividad No. 5: Actividades culturales.

Objetivo: Incorporar de forma masiva a la población en el disfrute sano de las actividades, se logra una combinación del arte con el deporte.

Medios: Silla, escoba, equipo de música, hojas, lápices de escribir y a color, micrófono

Organización: Todos los participantes formarán en círculo en parejas o solos en dependencia de la actividad.

Desarrollo: Se pueden realizar de forma espontáneas, no existiendo límites de edad ni sexo, los participantes mostraran sus aptitudes en las diferentes manifestaciones culturales como bailables, karaoke, pintura y canto

Regla: Música nacional solamente y cada participante se concentrará en la actividad que está realizando.

Actividad No. 6 Plan de la calle.

Objetivo: Realizar diferentes actividades basadas en juegos organizados y pre-deportivos para la satisfacción de las necesidades de los participantes.

Desarrollo: Cada participante mostrará sus habilidades en las diferentes actividades.

Reglas: Las tradicionales de cada actividad.

Medios: Pelotas, banderitas, silbato, obstáculos pequeños.

Actividad No. 7 Juegos de mesa

Objetivo: Sensibilizar incorporando a la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa al juego limpio.

Organización: Todos los participantes se ubicarán en las mesas por parejas y los demás esperarán a que alguno pierda para incorporarse.

Desarrollo: Cuando el profesor da la señal se comienzan los juegos sin límite de tiempo. (Parchí, Damas, Ajedrez, Dominó)

Reglas:

- No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.
- El que gane el juego se mantiene en su puesto y el perdedor dará lugar a otro que se encontraba fuera.

2.3.8 Orientaciones metodológicas para la aplicación del plan de actividades físico-recreativas en los adolescentes.

Para la puesta en marcha de este plan de actividades físico-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripción y del Consejo Popular, al coordinar las mismas que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realizara una divulgación de las mismas, para esta se utilizaran varias vías como son: Murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

Los torneos deportivos: Deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las área deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

El festival deportivo recreativos: Requiere una coordinación y planificación más profunda, dada su complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional. Por tanto, cada actividad específica a realizar en el festival constituye en sí misma una sub. Área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionara y las personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones.

Los planes de la calle: Requieren de una correcta coordinación y su planificación es más profunda dado su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tal motivo, en cada actividad debe estar previsto con antelación el sitio donde se realizara y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones, las actividades que se planifiquen deben tener nombres alegóricos a fechas, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

Actividades culturales: Se realizara una coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que puedan ayudar con mejor calidad la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes, competencia de pinturas, exposiciones de artes manuales con estímulos para los ganadores.

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas. La Brigada José Martí que atiende el Consejo Popular. Las orientaciones metodológicas de este plan de actividades se remitirán a lo que está establecido

Las orientaciones metodológicas de este plan de actividades se remitirán a lo que está establecido dentro del programa de la recreación física y lo instituido par el trabajo en las comunidades, todo bien diseñado de manera que se cumpla metodológicamente con lo que está establecido.

2.4 Valoración teórica del plan de actividades.

Se consultaron 7 especialistas 3 metodólogos municipales, 3 profesores de recreación y 1 promotor todos con una experiencia de más de 10 años en el oficio. De acuerdo con los 4 aspectos tenidos en cuenta (aplicabilidad, efecto, relevancia y viabilidad) la totalidad pronosticó el éxito del plan propuesto.

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del plan propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, permite además, debido a su flexibilidad, corrección y perfeccionamiento, retroalimentarse de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo el aporte de los propios practicantes.

Todo ello imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye la ocupación y el aprovechamiento del tiempo libre y la recreación en el marco del trabajo comunitario, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con programas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de las actividades que lo conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de la habilidades motoras, sino al desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación metodológica de los especialistas en esta esfera de actuación brindando una guía para el trabajo con el grupo etéreo seleccionados en los marcos de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menos de los costos.

En otra valoración recogida se manifiesta que es muy favorable el hecho de tener como punto de partida el gusto y preferencias, necesidades e intereses de los adolescentes y que a su vez se hayan planteado alternativas de solución a las mismas por lo que se logra con el plan su aplicabilidad.

Los especialistas subrayan que la misma tributa a la flexibilidad, dinamismo colectivo y al carácter participativo, por lo que enfatiza en atención diferenciada para hacer del plan más específico y particular.

El mismo es novedoso, factible, aplicable y tiene pertinencia permitiendo el fomento de valores y por tanto el desarrollo de la personalidad de los adolescentes.

2.5 Valoración práctica del plan de actividades.

Al concluir tres meses de la puesta en práctica, se procede a un análisis cualitativo y cuantitativo por parte de todos los factores involucrados en el desarrollo de las actividades recreativas ofertadas, donde se expondrán dificultades y logros alcanzados durante ese tiempo. También será evaluado el grado de aprobación y satisfacción de los participantes.

2.5.1 Experimento (Post experimento):

Este método lo empleamos para administrar el estímulo en los adolescentes, en este caso el plan de actividades físico-recreativas creadas que contribuya al aprovechamiento de su tiempo libre, para ello se aplicaron durante 3 meses en las áreas deportivas de la comunidad en cuestión, específicamente en las zonas donde convive nuestra muestra, dirigidas por los promotores o profesores de recreación ayudados por los organismos e instituciones de la localidad sobre una amplia propaganda y divulgación propiciando una amplia participación de los adolescentes en ellas.

Se hace una comparación entre los resultados del diagnóstico inicial, y el diagnóstico final para determinar la utilidad del plan de actividades físico-recreativas. Se tuvo en cuenta como referencia la encuesta efectuada a los adolescentes y las observaciones realizadas a las actividades recreativas que se realizaban en el Consejo Popular investigado.

2.5.2- Resultados de la observación.

A través del empleo de la **Guía de Observación** apreciamos un aumento progresivo en un 80% de asistencia de los adolescentes (27) a nuestras actividades en la medida en que se fueron poniendo en práctica, pues también se realizaban conjuntamente las demás actividades recreativas (planes de la calle, festivales deportivo recreativos y torneos deportivos) donde solo asistían 5, representando el 20% de la muestra, siendo evaluadas de bien teniendo en cuenta la frecuencia y variedad previstas en los indicadores del protocolo de observación. **(Anexo # 5, Tabla no. 7).**

En la **Tabla no. 8, grafico # 1 y 2** se desglosan las actividades del plan, evidenciando la participación de la muestra mientras los tres meses que se emplea, durante ese período fue progresivamente la asistencia hasta llegar a una media de 21 adolescentes (representando el 66% de la muestra) en las actividades programadas para realizarse. La primera y segunda actividad asistieron un promedio de 21 adolescentes, en la tercera, cuarta y séptima 20, en la quinta acción 22 y en la sexta 23 adolescentes.

En la **Tabla no. 9, gráfico # 3** se muestra el grado de significación de la participación de los adolescentes al plan de actividades durante los tres meses que se aplicó, donde se evidencia en las actividades números 2 (juegos pre-deportivos) y 4 (juegos tradicionales variados) que el grado de significación fue cero, en las actividades # 1 (maratón popular), 5 (culturales recreativas) y 7 (juegos de mesa) la significación fue de 0.0001, en los festivales deportivos recreativos (actividad # 3) alcanzó un 0.0007, en los planes de la calle (actividad # 6) 0.0012 de trascendencia. Pudimos constatar que en todas las actividades la proporción es altamente significativa mostrándose todos los valores por debajo de 0,01.

2.5.3- Resultados de la encuesta.

También retomamos la **encuesta (no. 2) (Anexo # 6)** realizada a los adolescentes como instrumento para saber la satisfacción de nuestro plan de actividades físico-recreativas. (**Tabla no. 10**).

- ⊕ Gracias a la divulgación y propaganda que se realizó, el 92% de los adolescente (29) tienen conocimiento de las actividades físico-recreativas propuestas. Convirtiéndose en las que más practican.
- ⊕ El 90% de los encuestados (28) están satisfechos con las actividades ofertadas por responder a sus intereses, porque las mismas cubren sus expectativas por lo motivadas, divertidas, activas y competitivas que son.

- ⊕ Teniendo en cuenta este plan de actividades físico-recreativas los adolescentes valoran con un calificativo de bueno, prefiriendo realizar dichas actividades primero que las anteriores.

2.6 -Conclusiones parciales.

Por todo lo expresado en los análisis de los instrumentos aplicados a los diferentes entes implicados en la investigación nos corroboró el problema planteado: ¿Cómo mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años del Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez?

Se elaboró y se puso en práctica un plan de actividades que requirió como condición esencial de la superación del personal calificado de la comunidad con potencialidades para ello.

La aplicación de estas actividades permitieron llegar a las conclusiones, de que los jóvenes que hoy tenemos incorporados a la práctica del ejercicio físico, obtienen entre otros los siguientes beneficios:

1. Hacer un mejor uso del tiempo libre.
2. Contribución al desarrollo de la actividad volitiva.
3. Canalizar la agresividad de la juventud, mediante la aplicación de los reglamentos deportivos.
4. Se forman convicciones morales que experimentan como algo personal y que entran a formar parte de su concepción moral del mundo.
5. Se forjan relaciones interpersonales.
6. Alejamiento de vicios como alcoholismo, el tabaquismo, las drogas.
7. Forman para sí valores como el colectivismo, la responsabilidad, el compañerismo, la solidaridad.

CONCLUSIONES

1. Los estudios teórico-metodológicos en relación a las actividades físico-recreativas con los adolescentes de 12 a 15 años evidencian la necesidad de buscar alternativas que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan la participación activa de los adolescentes.
2. La aplicación de los métodos empíricos facilitó conocer las insatisfacciones relacionado con el plan de actividades físico-recreativas vigente en la comunidad, las necesidades particulares de los adolescentes, su situación social lo cual permitió reenfocar el aprovechamiento de su tiempo libre, a partir de un nuevo plan de actividades físico-recreativas.
3. Se estructuró un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre, teniendo en cuenta la edad, los gustos y las preferencias de los adolescentes entre 12 – 15 años del Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez.
4. El plan de actividades físico-recreativo implementado en el Consejo Popular “Lagunilla” del municipio San Juan y Martínez, ha sido valorada positivamente por los especialistas consultados, siendo aceptado satisfactoriamente por los adolescentes del mismo, los cuales han experimentado una mayor participación y motivación en las actividades desarrolladas, dando respuesta al problema de la investigación.

RECOMENDACIONES.

1-A medida que avance la aplicación del plan se deberían ir perfeccionando las actividades e implementar otras ofertas de aceptación con el fin de incorporar un gran número de participantes contribuyendo en la ocupación del tiempo libre.

2- Darle seguimiento a la aplicación de las actividades y consideraciones metodológicas, incorporando a la familia y otros elementos educativos necesarios para verificar su efectividad y los ajustes precisos en su constante perfeccionamiento.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones. Álvarez de Zayas, C.M. La pedagogía como ciencia. 2005.
2. Álvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 2004.
3. Ander-Egg, E. (2003). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
4. Arias, H. (2005) La Comunidad y su personalidad, educación salud. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
5. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
6. Bally, G. (2006). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura
7. Económica, México.
8. Bengtsson, A. (2002) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
9. Blázquez, D. (2001). “Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema”. En Apuntes de Educación Física y Medicina Deportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona INEF.-(1991) ”La investigación acción y técnicas de investigación cualitativa”.
10. Brancher, H. (2002) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
11. Boullon, R. (2003) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
12. Butler, G. (2000). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires,
13. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.

14. _____. (2001). “Ocio y deporte en nuestro tiempo”. Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
15. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (2001). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona
16. Cervantes, J. L. (2002). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.
17. Coldeportes, Funlibre, Colectivo de autores (2003) “PLAN NACIONAL DE RECREACION” (Bogotá, Colombia).
18. Contreras, O. (2003). “Formas de organización y Estilos de Enseñanza” En AA.VV: a Educación Física y su didáctica” Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
19. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
20. Cutrera, J. C. (2001). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
21. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
22. Davis, M. (2001) Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
23. Davilona, N. A. (1979) La Naturaleza y nuestra salud. Ed. Misk. Moscú.
24. Diekert, J.; Kreis, F. Y H. Musel. (2005). Gimnasia, deporte y juego. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
25. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) “Documentos rectores de la recreación física en cuba” La Habana, Editorial Deportes
26. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela

27. _____. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona, Fontanella.
28. _____. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
29. Franch, J. Y Martinell, A. (2005) “Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre”. Editorial Paidós, Barcelona.
30. Fraile Aranda, A. (2005) “La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación física” en Apuntes No. 42, 1995, Barcelona.
31. Francia, A. Y Martínez, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
32. Ferry, H. (2002). El trabajo en grupo. Ed. Paidós, Buenos Aires.
33. Flosdorf Y Rieder. (2000). Deportes y juegos en grupos. Ed. Kopeluz, Buenos Aires.
34. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
35. Fullea Bandera, Pedro (2000) “PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO” La Habana
36. _____ (1998). Recreación comunitaria. Ciudad de La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
37. Fungerman, K. (2003). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
38. Gabuelsen, A. Y C. Holtzer. (2001). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.

-
39. García Antolín, Roberto J. y María Elena García Montes. (2000)
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 23 - Julio
SITIO: <http://www.campogrupal.com/comunidad.html>.
40. García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y
el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
41. García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) Didáctica de
las actividades físico-recreativas para el tiempo libre y el ocio. La Habana,
Editorial Deportes.
42. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (2002) “Los Estudios del presupuesto de
tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la
demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
43. Gutemberg, E. (2004). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed.
Popular.
44. Gutiérrez, R. (2007). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
45. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana,
Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
46. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (2004). “Marco conceptual: Las Actividades
deportivo-recreativas” En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC
47. Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
48. Krispskeen, V. M. (2000). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de
las actividades recreativas. Ed. Minsk.
49. Kotronitski, A. (2001). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed.
Progreso, Moscú.

-
50. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
51. Listello, A. y Otros. (2003). Recreación y Educación Física Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
52. Lorda, R. (2000). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. México Sport, Montevideo.
53. Loughlin, A. J. (2001). Recreodinámica del adolescente. Ed. Librería del Colegio, Buenos Aires.
54. Martínez del Castillo, J. (2003). “Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas” En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
55. Martínez del Castillo, J. (2006). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: “el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico”. Barcelona, Inefc
56. Martínez Gámez, M. (2005). “Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas”. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz, MARX, K. (1966) “Contribución a la crítica a la Economía Política”. Editora Política, La Habana.
57. Miranda, Jorge, (2001) Los Factores culturales en el desarrollo comunitario. Desarrollo comunitario. México, Editores Buena Onda, S.A, pp. 218- 240.
58. Mironenko, N. S. Y I. T. Tvesdoilebon. (1984). Geografía Recreativa. Ed. Vnestorjizdat, Moscú.
59. Moreira, R. (2004). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.

-
60. Munne, F. (2000). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
61. Oliveras, R. (2003) “El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias”. Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
62. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
63. Pérez Serrano, G. (2000) “Investigación – acción aplicada al campo educativo”. Editorial Dyckinson, Madrid.
64. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (2003). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
65. Perov, O.B. (2003) “Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas”. Ciencias Sociales, La Habana.
66. Pieron M. (1988). “Didáctica de las actividades físicas y deportivas”. Madrid: Gymnos.
67. Petrorski, A. V. (2000) Psicología, pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
68. Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (2001). “La pedagogía del ocio”. Barcelona: CEAC.
69. Sánchez, Alipio, 2001, Psicología Comunitaria, bases conceptuales y operativas. Métodos de intervención. Promociones y Publicaciones Universitarias, S.A, Barcelona, España.
70. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social (2006). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

71. Waichman, Pablo O. (2000) Acerca de los enfoques en recreación Origen: V Congreso Nacional de Recreación coldeportes Caldas / Universidad de Caldas / FUNLIBRE3 al 8 de Noviembre de 1998. Manizales, Caldas, Colombia.
<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/PWaichman2.htm>

ANEXO 1

GUÍA DE OBSERVACIÓN.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en el Consejo Popular.

Escala Valorativa: Bien (B); Regular ®; Mal (M).

Aspectos Generales:

A) Tipo de Actividad realizada: _____

B) Día de la semana: Entre semana: _____ Fin de semana: _____

C) Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

No.	Aspectos observados	Valoración		
		B	R	M
1	Idoneidad del lugar			
2	Participación			
3	Calidad de la actividad(organización)			
4	Grado de satisfacción de los participantes.			

Resumen general de las observaciones realizadas.

No.	Aspectos observados	Valoración		
		B	R	M
1	Idoneidad del lugar			
2	Participación			
3	Calidad de la actividad(organización)			
4	Grado de satisfacción de los participantes.			

Evaluación de los Aspectos Observados.

No.	Aspectos	B	R	M
1	Idoneidad del lugar			
2	Participación			
3	Calidad de la actividad			
4	Grado de satisfacción de los participantes.			

Tabla 1. Resumen general de las observaciones realizadas.

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
15	Idoneidad de lugar	5	33	7	45	3	25
	Participación	3	20	5	33	7	47
	Calidad	4	26	8	53	3	21
	Aceptación	4	26	8	53	3	21

ANEXO No. 2.
GUÍA DE ENTREVISTA.

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M _____ F _____

1. ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su Consejo Popular?
- 2.- ¿Cree usted que las condiciones de los lugares donde se realizan las actividades recreativas son la más idónea?
- 3-¿Con qué frecuencia las realizan?
- 4 -¿Domina usted el programa de actividades de recreación para el Consejo Popular?
- 5 -¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades recreativas en el Consejo Popular?
6. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?
7. ¿Qué actividades predominan?

Tabla # 2: Resultados de la entrevista a factores implicados.

PREGUNTAS	RESPUESTAS
1 y 4	No se domina las actividades de recreación existente, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.
2 y 3	Aun existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de los mismos, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas. Realizándose una vez al mes.
5,6	No se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, siendo insuficiente la divulgación por parte de los promotores y activistas del área.
7	Las actividades que predominan son aquellas que tienen presente fundamentalmente la conmemoración de fechas históricas.
El grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta comunidad son los adolescentes por la insatisfacción con relación a los espacios y para canalizar sus necesidades y preferencias recreativas.	
De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.	

ANEXO No. 3.

ENCUESTA No.1.

Estimados adolescentes:

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre que se está realizando en el Consejo Popular, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo la recreación por lo que contamos con su atenta colaboración. **Muchas gracias.**

1-De las siguientes actividades recreativas marque cuales se realizan en tú comunidad y en las que usted ha participado.

Actividades	Se realizan en la comunidad	Participa
Programa a jugar.		
Planes de la calle.		
Torneos deportivos.		
Festivales deportivos recreativos		
Actividades culturales		
Juegos de mesa.		
Maratones.		
Simultáneas de ajedrez		
Excursiones		

2-Se realizan las actividades antes mencionadas:

- Semanal _____ • Mensual _____ • Ocasional _____

3-En qué medida se siente usted satisfecho con la realización de esas actividades.

_____ Se siente satisfecho _____ No se siente satisfecho _____ A veces
_____ Nunca.

4- Valore usted el trabajo de los directivos del Consejo Popular de la comunidad como:

_____ Buen trabajo. _____ Insuficiente. _____ No lo realizan.

5 -De las siguientes actividades físicas recreativas cuales prefiere realizar.

_____ Programa a jugar. _____ Planes de la calle. _____ Juegos tradicionales.

_____ Competencia mini fútbol _____ Torneos populares.

_____ Juegos de cometas y objetos volantes. _____ Maratones

6-A su juicio cuales de las actividades físicas recreativas deben ser incluidas en el programa.

Tabla No.3- Conocimiento de las actividades ofertadas.

Muestra	Conocen las actividades que se ofertan			
	Si	%	No	%
32	10	32	22	68

Tabla No.4. Organización y frecuencia de las actividades recreativas en el Consejo Popular.

Actividades	Organización			Frecuencia		
	Cifra	%		Semanal	Mensual	Ocasional
Programa a jugar	4	12.5	M U E S T R A 32	*	*	4
Planes de la calle	5	15.6		*	*	5
Torneos deportivos	10	31.2		10	*	*
Festivales recreativos	23	71.8		*	25	*
Juegos de mesa	17	53.1		12	5	*
Maratones	3	9.3		*	*	3
Simultáneas de Ajedrez	9	28.1		*	*	9
Excursiones	2	6.2		*	*	2

Tabla No.5- PREFERENCIAS RECREATIVAS.

Muestra	Actividades	Total	%
32	Torneos populares	25	80
	Competencias de mini-fútbol	17	53.1
	Juegos tradicionales	23	71.8
	Planes de la calle	21	65.6
	Actividades históricas	7	21.8
	Actividades socio culturales	9	28.1
	Actividades medioambientales	6	18.7

ANEXO. No. 4

AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIO DEL PRESUPUESTO TIEMPO.

Datos generales: Día de la semana: _____ Sexo: _____ Edad: _____

Hora Inicio	Actividades Realizadas	Hora Final

Tabla No. 6: Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
32	Trabajo o estudio	6:45
	Transportación	0:32
	Necesidades biofisiológicas	9:35
	Tareas domésticas	0:56
	Actividades de compromiso social	0:0
	Tiempo libre	7:02

ANEXO No. 5

Resultados de la observación después de aplicado el plan de actividades físico-recreativas.

Tabla No. 7

No.	Actividades a observar	Elementos observados					
		Frecuencia		Variedad		Participantes	
		Repetición	Evaluación	Actividades	Evaluación	Cantidad	%
1	Festivales recreativos	1 al mes	Mal	Juegos de carreras	Mal	32	33
2	Actividades recreativas pasivas	1 al mes	Mal	<ul style="list-style-type: none"> • Ajedrez • Juegos de mesa y tableros. 	Mal	20	20
3	Torneo popular de Fútbol	1 al mes	Mal	1 equipo.	Mal	44	45
4	Plan de actividades físico-recreativas.	4 al mes	Bien	Plan de actividades	Bien	27	80

Indicadores

Frecuencia

- Si se realizan cuatro veces o más al mes, se evalúa de Bien (B).
- Si se realizan tres veces al mes, se evalúa de regular ®.
- Si se realiza dos veces al mes, se evalúa de mal (M)

Variedad

- Si se realizan de 5 a 12 actividades se evalúa de bien (B).
- Si se realizan de 4 a 5 actividades se evalúa de regular ®.
- Si se realiza menos de 4 actividad se evalúa de mal (M).

Participantes.

- Cantidad de adolescentes entre las edades 12 -15 años que asisten a las actividades.

Tabla No. 8: Resultados de la observación al plan de actividades físico-

recreativas.

No.	Actividades observar	Elementos observados					
				Participantes			
		Frecuencia	Evaluación	Cantidad			X
				1er mes	2do mes	3er mes	
1	Maratón Popular	Mensual	Bien	13	22	29	21.3
2	Encuentros de juegos pre –deportivos	Semanal	Bien	11	21	31	21
3	Festivales deportivos recreativos	Semanal	Bien	13	21	27	20.3
4	Actividades de juegos tradicionales variados	Semanal	Bien	10	22	28	20
5	Actividades culturales recreativas	Semanal	Bien	15	23	30	22.5
6	Plan de la calle	Quincenal	Bien	17	25	29	23
7	Juegos de Mesa	Semanal	Bien	12	25	28	20
TOTAL				91	159	202	21

Tabla no. 9: Resultados de la observación al plan de actividades físico- recreativas.

Lic. Carlos Enrique López Ruizcalderón.		Elementos observados								
No.	Actividades a observar			Participantes						
		Frecuencia	Evaluación	Cantidad						Grado de significación
				1er mes	%	2do mes	%	3er mes	%	
1	Maratón Popular	Mensual	Bien	13	41	22	69	29	91	0.0001

Gráfico-1.

Lic. Carlos Enrique López Ruizcalderón.

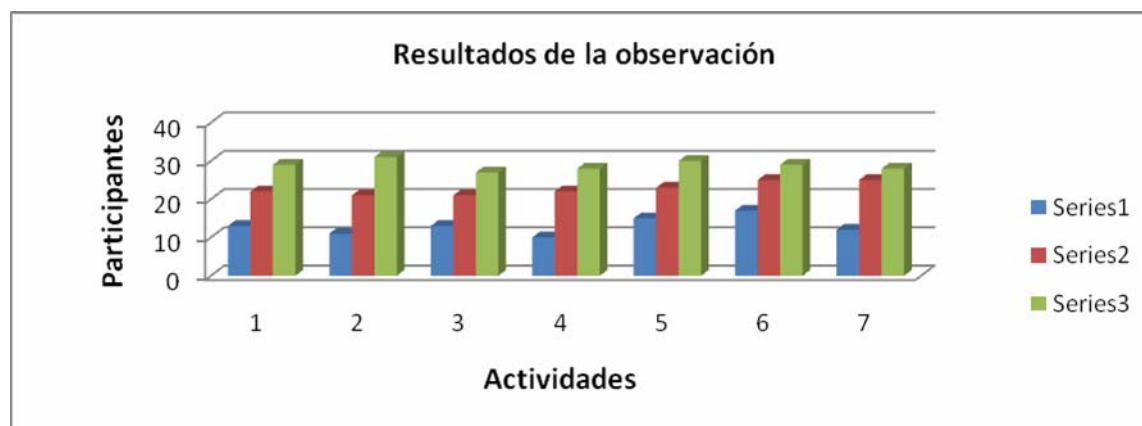


Gráfico-2.

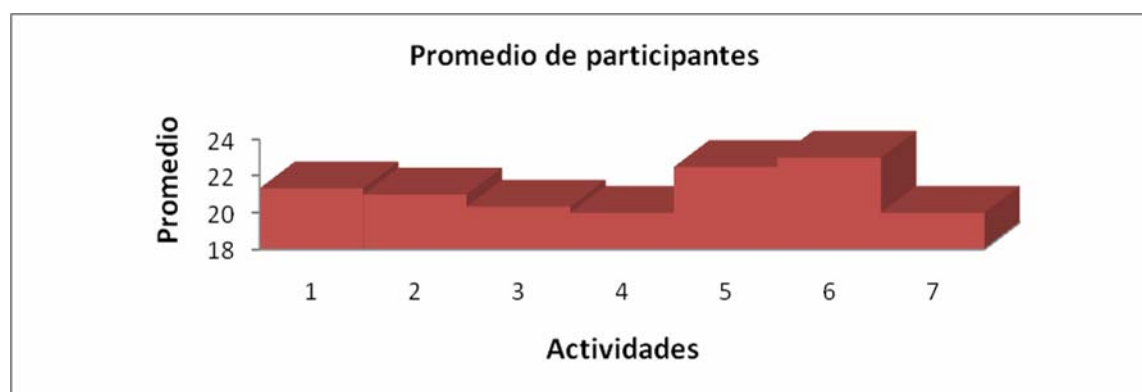
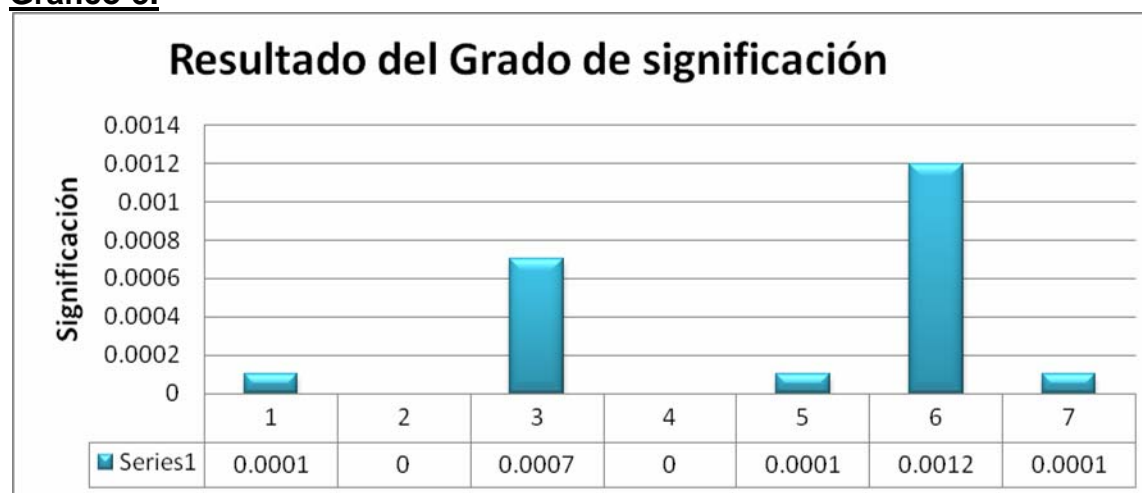


Gráfico-3.



ANEXO No. 6

ENCUESTA No.2.

Encuesta a los adolescentes después de aplicado el plan de actividades físico-recreativas.

Edad: _____ Sexo: M _____ F _____

Objetivo: Verificar la aceptación del plan de actividades físico-recreativas por los adolescentes de la comunidad.

1) ¿Conoce usted las actividades físico-recreativas que se ofertan en su Consejo Popular? Si _____ No _____

2) ¿En cuáles de las actividades que se expresan a continuación usted participa?

- Planes de la calle. _____
- Torneos deportivos populares. _____
- Festivales deportivos recreativos. _____
- Juegos deportivos. _____
- Recreativas. _____
- Videos creativos _____
- Actividades físico-recreativas. _____

3) ¿Te gusta practicar deportes?

Si _____ No _____ A veces _____

4) ¿Con qué frecuencia realiza usted las actividades físico-recreativas ofertadas por los profesores?

Semanal_____ Quincenal_____ Mensual_____ Ocasional_____

5) ¿Está usted satisfecho con las actividades físico-recreativas ofertadas?

Si_____ No_____ ¿Por qué?

6) ¿Cómo valora las actividades físico-recreativas en su Consejo Popular?

Bueno_____ Regular_____ Malo_____

7) ¿Qué actividades te gustaría practicar?

1. __ Actividades físico-recreativas nuevas.

2. __ Actividades recreativas anteriores.

Tabla No. 10

Análisis de la encuesta a los adolescentes después de aplicado el plan de actividades físico-recreativas.

PREGUNTAS	RESPUESTAS
1, 2, 3 y 4	Gracias a la divulgación y propaganda que se realizó, el 92% de los adolescente (29) tienen conocimiento de las actividades recreativas. Convirtiéndose en las que más practican.
5	El 90% de los encuestados (28) están satisfechos con las actividades ofertadas por responder a sus intereses, porque las mismas cubren sus expectativas por lo motivadas, divertidas, activas y competitivas que son.
6 y 7	Teniendo en cuenta este plan de actividades físico-recreativas los adolescentes valoran con un calificativo de bueno, prefiriendo realizar dichas actividades primero que las anteriores.